

Botnia Parkinsonförening

Medlemsbrev, våren 2023

Bästa medlemmar!

Nästa månadsmöte 13.3.2023 i Arbetets Vänners lokal (2 våningen) kl 18-20 på Formansgatan 14 i Vasa. Solveig Nylund berättar om Röda korset.

Jakobstadsgruppen informerar

Välkommen till månadsträff den 21.3 kl.13-15 på Svenska Gården i Jakobstad. Vi får besök av när-vårdarstuderande från Yrkesakademien i Österbotten som går sina avslutande studier. Vi ger detaljerad information i WhatsApp närmare tillfället.

Det här medlemsbrevet innehåller rapporter från olika rehabiliteringskurser som tips om var man kan söka.

*

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| ▪ Parkinsonmånaden | 1 |
| ▪ Rehab i Härmä | 1 |
| ▪ Om vårt program i Härmä | 1 |
| ▪ Rehabilitering för närstående-vårdare | 1 |
| ▪ Årsmötet, rapport | 2 |
| ▪ Nya styrelsen | 2 |
| ▪ Hur mår ni? | 2 |
| ▪ Hemrehabilitering – hur? | 3 |
| ▪ Rehab på Scandia Waskia | 3 |
| ▪ Multidisciplinär individuell Rehabilitering (del 2) | 4 |
| ▪ Familjekurs i Vasa | 5 |
| ▪ Styrelse och funktionärer | 6 |
| ▪ Verksamhetsberättelsen 2022 | 6 |
| ▪ Verksamhetsplan 2023 | 8 |
| ▪ Program i Härmä | 10 |

*

April månad är Parkinsonmånaden. Målsättningen är att öka medvetenheten om Parkinsons sjukdom. Vi försöker i år igen få synlighet i dagstidningarna samt på Torgplatsen i Vbl. Artikel om någon i ÖT och Vbl och interju i Sydin. Några brukar vi också få med i YLE Vega

Österbottens sändning. Styrelsen tar gärna emot tips om lämpliga personer som kunde ställa upp.

Vi avslutar Parkinsonmånaden med våra egna egna rehadagar som ordnas i april, vecka 17 (må 24.4 - ons 26.4) i samarbete med **Härmä Rehab Center**. 36 platser är preliminärt reserverade.

Välkomstinfo må 24.4 kl. 13:00 – 14:00 i mötesrum K 01.

Anmäl dig helst före 22.3 till 044-256 7353 (John Nordblad), 050 409 2942 (Elisabeth Eklund) eller 050-341 8778 (Göran Häggkvist). Mera detaljerad information nedan samt i samband med månads-träffen den 13 mars i Vasa och 21 mars i Jakobstad. **Om du anmält dig och får förhinder, hör av dig i så fall så fort som möjligt åt John.**

Som medlem betalar man (faktura delas ut 25.4 i Härmä) för **rehabiliteringsdagarna** ca halva priset vilket blir:

- 120 €/person för inkvartering i dubbelrum eller

- 180 €/person för enkelrum.

I priset ingår 2 x frukost och 2 x lunch eller middag, fri tillgång till spabad samt gym, en klassisk massage (25 min), en inträdesbiljett till dansen och en föreläsning om motion samt ett motionspass lett av idrottsinstruktör. Man kan även fritt delta i allmänt program för alla som ordnas av Härmä Rehab Center.

Kom gärna åtminstone en dag och träffa någon! Detta gäller tisdag. Det är alltså möjligt att sätta sig i bilen eller ordna skjuts på något annat sätt och komma en dag och delta i det program som finns. Du betalar själv det som kostar förutom en lunch eller middag som föreningen bjuder sina medlemmar på. **Anmäl till Elisabeth, Göran eller John helst dagen före du kommer** och berätta ungefär när du anländer (så någon kan ta emot dig) och hur länge du planerar vara med oss. **Du kan själv boka extra behandlingar från receptionen (06-483 1111) helst före 5.4 och betala före behandlingen.**

Preliminärt eget program, som skild bilaga.

*

Rehabilitering för närståendevårdare.

I Härmä börjar en ny kurs den 21.8.2023. Kurserna pågår 15 dagar fördelade på tre tillfällen.

Kursen riktar sig till närståendevårdare som dagligen assisterar eller sköter en vuxen närstående och som har fått sämre förmåga att klara av vardagen eller att kunna delta i aktiviteter som är viktiga eller att belastningen äventyrar ens möjligheter att fortsätta som närståendevårdare. Läkarutlåtande eller annan medicinsk utredning behövs inte, ej heller krävs att avtal ingåtts med kommunen. I parkursen deltar vårdtagaren tillsammans med närståendevårdaren. Med FPA:s blankett KU132r görs ansökan.

Målet för kursen

Målet för kursen är att du ska få handledning och stöd för att hantera din livssituation och klara av vardagen. Kursen syftar till att öka ens resurser och färdigheter så att du mångsidigt kan delta i olika aktiviteter i din livsmiljö och i samhället. Som mål är att uppnå även individuella lösningar på problemsituationer i vardagen, att lära sig hantera belastning och stress samt att stöda klienten i vardagen.

Källa: FPA och Härmä Rehab & Spa (<https://screen.harman kuntoutus.fi/r-kaikki-kurssit/>)

Föreningens årsmöte hölls den 13.2.2023.

Styrelsen valdes på föreningens årsmöte i Arbetets Vänners lokal på Formansgatan 14. Styrelsen konstituerade sig två veckor senare.

John Nordblad fortsätter som ordförande. Styrelsen består dessutom av **Barbro Böling** (ny vice ordf), **Boris Sandberg** (sekreterare, protokollförare och medlemssekreterare), **Marita Kackur**, **Iris Sandberg** och **Elisabeth Eklund** (styrelsemedlemmar). Ersättare i styrelsen är **Helena**

Strömberg och Hjördis Förars.

Kassörsuppdraget och föreningens bokföring sköts av **Martina Hjortmans** företag **EkoRedo**.

Då styrelsen konstituerade sig valdes följande personer till övriga funktionärer:

Som gruppleddare för Norra området fortsätter **Marita Kackur** och för Korsholm - Vasa området är **Iris Sandberg** ny gruppleddare. Till södra området har styrelsen inte ännu hittat någon gruppleddare. Som kontaktpersoner fortsätter **Elisabeth Eklund**, **Britta Häggkvist**, **Göran Häggkvist**, **Iris Sandberg** och **Solveig Karlström**.

Mats Björklund fortsätter som webmaster och uppdraget som motionsansvarig delas mellan **Kim Snickars** och **Rickard Byggmästar**.

Ordföranden ansvarar tillsammans med sekreteraren för föreningens information och upprätthåller hemsidan, planerar och förbereder medlemsbrevens samt lägger in info om månadsmötena i tidningarnas föreningspalter.

Medlemsavgiften beslöt årsmötet bibehålla som 15 euro. Den faktureras av Förbundet för rörelsestötningsjukdomar (som tidigare hette Parkinsonförbundet).

Verksamhetsberättelsen 2021 och verksamhetsplanen finns med i detta utskick.

*

Hjördis Förars frågar Ralf och Camilla:

Hur mår ni?

Ralf har haft Parkinson i 5-6 år. Det är skakningarna som besväras mest.

- Lite styvare har jag blivit, men annars klarar jag mig bra. Jag är jordbrukare. Men vi fick sluta med djuren när jag blev sjuk. Jag måste också sluta hugga i skogen när högra handen slutade lyda.
- När jag håller igång går det bra men så fort jag stannar opp kommer skakningarna. Ibland vaknar jag på natten och ligger och skakar. Då är det svårt att somna om.

Ralf har fått byta mediciner ett par gånger. Nu tar han Sinemet och en stödmedicin. Han har nyligen fått en ny också, men den har han ännu inte hunnit prova. Han kan bara hoppas att den biter på skakningarna.

Camilla är Ralfs fru. Hon är alltså anhörig dock icke anhörgvårdare. Det var Ralf som skötte henne när hon fick en besvärlig reuma för 25 år sedan. Högra handleden och vänstra fotleden är stelopererade. Och så har hon ett finger och några tår som inte går att böja mera.

- För mig var det lättare när vi slutade med djuren. Det tunga arbetet var inte bra för mig. Har man djur så måste man sköta dem oberoende av hur man själv mår.
- Parkinson var värst så länge vi inte visste vad det var. Då fruktar man det värsta. Dessutom har ena sonen MS fast han är ung och en annan son har fått diabetes. Vi har tre barn.
- Men både Ralf och jag är glada personer. Vi har alltid varit öppna och pratat om sjukdomarna. Har man ett gott humör klarar man sig långt!

*

Hemrehabilitering i föreningens regi – hur fungerar det.

Vill du delta i hemrehabiliteringen kontakta John (nordblad.john@gmail.com eller 044 256 7353). Du uppger dina

kontaktuppgifter och då fysioterapeuten (ft) har tid kontaktar han dig och ni kommer överens om ett första besök. Ft kommer hem till dig, ni diskuterar hur hemrehabiliteringen är tänkt att genomföras och du genomgår några kliniska mätningar. För detta första besök får du fr.o.m i år en faktura på 60 € av ft som du betalar till HemFysio. Föreningen står för max fyra hembesök om hemrehabiliteringen fortgår i 12 veckor och tre besök om du nöjer dig med 8 veckor.

Första besöket börjar alltså med kliniska mätningar och efter 8 eller 12 veckor vid avslutad period görs samma kliniska mätningar.

- Målsättningar läggs upp samt
- Antalet övningar per vecka diskuteras med ft.
- Du kan påverka rehabiliteringsprogrammets innehåll genom att framföra önskemål åt ft, då han planerar programmet. **Både den PD drabbade men också den anhörige får gärna vara med.**

Inom ca en vecka eller två besöker ft dig följande gång och

- går igenom de första fyra veckornas program
- ger direktiv om hur dagboken bör fyllas i samt
- frågar om någon övning behöver genomgås.

Det finns olika åsikter om dagboken men ft anser att den är viktig för att följa upp vad som gjorts.

Var 3:dje eller 4:de vecka är ft i telefonkontakt med dig. Ni diskuterar de kommande 4 veckornas program och finns det behov av hembesök eller räckte det med telefonsamtalet. Samma upprepades vecka 7-8. Vecka 12 kliniska mätningar (samma som v 0). Mätningarnas resultat ges till

kännedom.

Dagboken ges till ft som gör ett nytt program om du genast vill fortsätta.

Om du fortsätter inom två veckor behöver du inte upprepa de kliniska mätningarna som görs i början och sparar då 60 €.

I annat fall en några månaders paus varefter en ny hemrehabiliteringsperiod om du är intresserad.

Hur hemrehabiliteringen lyckas beror mycket på dig. Resultatet blir bättre om du noggrant följer programmet som ft planerat.

Är du motiverad och initiativrik får du säkert mest ut av denna rehabiliteringsmodell.

Kostnaderna stiger också kraftigt om ft gör flera extra hembesök som faktureras till dig.

Tidigare års erbjudande, att man kunde få besök av ft 3-5 gånger och man betalar en del själv gäller eventuellt först från hösten. Vi återkommer i höstens medlemsbrev med detta erbjudande, då vi ser hur mycket pengar det finns kvar på kostnadsstället för rehabilitering.

*

På rehabilitering av Coronaria arrangerad parkurs i Vasa

Jag har som anhörig, tillsammans med min man, deltagit i en rehabiliterings- och anpassnings-träningskurs för personer med Parkinson. Den FPA-finansierade kursen anordnades av Coronaria och riktade sig även till en anhörig. Kursen var 15 dagar, uppdelad i tre perioder under juni, september och november 2022. Varje period bestod av fem dagar.

Fysioterapeuterna Lotta och Inku på Coronaria hade sammanställt kursprogrammet enligt de riktlinjer och

krav som FPA har på dylika kurser. Vi höll till på Hotell Scandic Waskia i Vasa. Kursdeltagarna kom i huvudsak från Österbotten. Det fanns även deltagare från Ekenäs. Sammanlagt var vi tio personer. På dagarna hade vi föreläsningar och olika fysiska aktiviteter. Neurologen berättade om själva Parkinsons sjukdomen, olika mediciner, symtom och behandlingar. Information om olika hjälpmedel fick vi från ergoterapeuten men också från Handitec. De förevisade knappknäppare, burköppnare, skedar, tallrikar med mera. Vi hade flera föreläsningar med en psykiatrisk sjukskötare.

Även psykologen besökte gruppen. Lotta framförde näringsterapeutens kursmaterial där det bland annat framkom hur viktigt tidsintervallerna är mellan medicin och måltid. Socionomen informerade om olika ekonomiska stöd/ersättningar som kan ansökas om från FPA. John kom och berättade om föreningens verksamhet samt sina erfarenheter av olika symtom han drabbats av under drygt tio år. De fysiska aktiviteterna var mångsidiga. Vi gjorde promenader, kastade frisbee och mjölkky utomhus. Inomhus hade vi träning i gymmet, cirkelträning och rörlighetsövningar. Med kortleken som hjälp räknade Inku antal repetitioner vid cirkelträningen. En och annan hade träningsvärk följande dag. Vi spelade brädspel och andra roliga spel.

Barbro Böling, Jakobstad

*

Rehab på Scandia Waskia

Måndagen den 20 februari körde vi till Vasa, min man och jag, för att delta i FPA:s rehabiliteringskurs för personer med rörelsestörningssjukdomar. Vi blev mottagna av tre glada fysioterapeuter från Coronaria, Lotta, Jaana och Janne. Välkomstkaffe och hotellets frukostbord var dukat för oss 15 deltagare. Det kändes

genast som om vi kände varandra, trots att ingen av oss hade träffats tidigare. Varje dag hade vi motionsprogram som tex i gymmet, stavgång, cirkelträning, k äpp-jumpa m.m.

Vi hade föreläsningar av bl.a. neurolog S i-nikka Ingo, som med sin långa karriär inom neurologi på ett lugnt och förtroendeingivande sätt berättade om de olika mediciner som används, och vilka biverkningar som kan förekomma. Psyk.skötare Päivi Somero tog upp den psykiska delen. Föreningens ordförande John var och berättade om vår förening och sina erfarenheter. På kvällarna hade vi möjlighet att simma på Tropiclandia eller bara umgås i restaurangen. Jag tror att alla som deltog i rehabiliteringsveckan på hotell Waskia kan intyga att det var en trevlig vecka, med mycket god mat, lagom mycket motion och duktiga deltagare och personal.

Jag rekommenderar alla att någon gång delta i Fpa:s rehabiliteringskurser.

Elisabeth Eklund, Larsmo

*

Multidisciplinär individuell rehabilitering för vuxna – vad är det?

Fortsättning från förra medlemsbrevet

Den 13 januari är den sista dagen för min och en annan deltagares Multidisciplinära individuella rehabilitering för vuxna i Nykarleby sjukhem. Rehabiliteringen har gått ut på vi har haft tre gånger fem dygns rehabiliteringsperioder i maj, september och nu i januari. Den tredje medlemmen hade nu sin andra period så han har ännu sin avslutande period kvar i mars.

Den sista perioden var rätt så lika uppbyggd som de två tidigare. En hel del test som man kan jämföra om det skett några framsteg och de behövs också till den rapport som sjukhemmet skickar till FPA på

varje deltagare där man tar ställning till om man uppnår eller inte de mål som man lagt upp vid början av rehabiliteringen.

Ett plock ur programmet ger följande övningar som man utför i grupp.

Alla förmiddagar kl 9:30 var det stolggymnastik i 30 minuter i grupp med våra, samt även några av de boende deltog.

Kundinformation i grupp inledde och avslutade måndags och fredags rehabiliteringsperioderna.

Utevistelse i grupp idkade vi bara varannan dag pga det hala väglaget.

Muskelträning och aktivitetsgrupp samt balans och aktivitetsgrupp fanns båda två gånger i programmet och vattengymnastik i grupp samt avslappningsövning en gång. Med psykologen hade vi också en grupp-föreläsning.

Ergoterapeuten hade också en gång en gruppaktivitetstimme.

Individuella intervjuer, utvärderingar hade vi flera olika per dag. Med sjukskötaren hade vi nästan dagliga diskussioner och intervjuer. Fysioterapeuterna träffade vi hela sex gånger och utförde olika tester som t.ex Toimiva-testet, 6 minuters gångtest, kliniska mätningarna hade jag själv ordnat resultat från. Dessutom hade jag som en av målsättningarna att förbättra hållningen i nacke och övre ryggen och under åtta månader (dvs 31 veckor) fick jag med några dagliga rörelser nacken att bli 11 cm rakare än i maj. Några massagepass kunde vi också njuta av under dessa fysioterapipass samt några kortare cirkelträningar. Ännu som ett av de test som vi utförde var idrottsinstruktörens bedömning med hjälp av Welmed Tanita (som avslöjade kroppens Fett%, BMI, BMR, Vikt Fettmassa, Fettfri massa, Viskeralt fett och Midja-höftkvot och Welmed maximala benstyrkan som dessa apparater mätte.

Läkaren, psykologen, ergoterapeuten, socialarbetaren utvärderade deltagarna med hjälp av individuella möten de hade med oss.

Under alla fem dagar hade vi hela 17 olika möten, individuellt eller i grupp.

Torsdag morgon hade vi också turvis en Måldiskussion under läkarens ledning, med fysioterapeuten och sjukskötaren.

Till slut vill jag rekommendera denna form av rehabilitering. Det är bara att göra en ansökan till FPA:s blankett "Rehabilitering enligt prövning" KU 132r. Du hittar den via nätet och du behöver ett B-läkarintyg som du kan be av neurologen som du brukar besöka. Fyll i, printa ut, underteckna och skicka med posten.

John Nordblad, Vasa

*

Rehabiliteringskurser för personer med rörelsestörningar

<https://www.coronaria.fi/kelan-kuntoutukset-ja-valmennukset/sv/rorelsestorningar/>

<https://www.kela.fi/rehabiliteringskurs-for-personer-med-rorelsestorningar>

*

Familjekurs i Vasa

Barnfamiljer där ena eller båda föräldrarna insjuknat med rörelsestörningsjukdomar. Tidpunkt 5-9.6.2023.

På familjekursen hjälper vi hela familjen att anpassa sig till förändringarna som familjemedlemmens sjukdom fört med sig. Vi granskar familjens styrkor och metoder att stärka interaktionen inom familjerna. Vi arbetar i olika smågrupper ss. vuxna, ungdomar och småbarnsgrupper och alla tillsammans beaktande barnens ålder. Också ensamvårdare är välkomna på kursen.

Den insjuknade rör sig självständigt och klarar sig i vardagliga sysslor självständigt. Kursen inkluderar inkvartering. Kursen ordnas i samarbete med Neuroförbundet, så kursen är även avsedd för personer med

MS eller sällsynta neurologiska sjukdomar.
Ansök 1223 Familjekurs, Vasa på den här länken

Plats: Vasa, Scandic Waskia. Lämna in ansökan före 28.4.2023

*

Styrelse och funktionärer 2023

John Nordblad ordförande, Vasa
044 256 7353 nordblad.john@gmail.com

Barbro Böling viceordförande, Jakobstad

045 350 4854 bambolings@gmail.com

Boris Sandberg sekr, medlemssekr. Vasa
050 365 8160 boris.sandberg@icloud.com

Iris Sandberg medlem, Vasa
050 524 3518 iris.sandberg@slef.fi

Marita Kackur medlem, gruppleddare, Larsmo
050 086 3736 marita.kackur@gmail.com

Elisabeth Eklund medlem, Larsmo
050 409 2942 lisa17eklund@gmail.com

Helena Strömberg ersättare, Larsmo
050 378 2147 helena.stromberg@hotmail.com

Mats Björklund webbansvarig, Vasa
050 532 8504 mats.bjorklund@mac.com

Kontaktpersoner

Britta Häggkvist Pörtom
044 047 1247 haggkvist.britta@gmail.com

Göran Häggkvist Pörtom
050 341 8778 goran.haggkvist@gmail.com

Solveig Karlström Kronoby
050 514 5440 solveig.karlstrom@gmail.com

Elisabeth Eklund Larsmo
050 409 2942 lisa17eklund@gmail.com

Iris Sandberg Vasa
050 524 3518 iris.sandberg@slef.fi

*

Botnia Parkinsonförening r.f.
VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR ÅR 2022

Coronapandemin lättade något under verksamhetsåret. Styrelsemötena hölls på distans via Zoom och månadsträffar ordnas både på distans och live. Två månadsträffar samt årsmötet hölls vid Seniorpunkten i Korsholm. I Jakobstad har träffarna varit vid Svenska gården. Man har umgåtts och diskuterat aktuella frågor kring en kopp kaffe eller te med dopp. Det har varit mera spontant väckta önskemål om att träffas av någon i gruppen och då har informationen om träffarna skett via den gemensamma WhatsApp – gruppen som består av 49 medlemmar.

Medlemsantalet ökade igen med femton medlemmar under verksamhetsåret och var vid årets slut 198, (i fjol var vi 182). Flera nya medlemmar har anslutit sig från Jakobstadstrakten som en följd av att det grundades en lokal Parkinson-grupp där i januari 2020.

Styrelsen och övriga funktionärer:

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| John Nordblad | ordförande |
| Hjördis Förars | viceordförande |
| Boris Sandberg | medlem, sekreterare |
| Iris Sandberg | medlem |
| Marita Kackur | medlem, gruppleadare |
| Elisabeth Eklund, Helena Strömberg | ersättare |
| Mats Björklund | webbansvarig |

Under verksamhetsåret har vi saknat motionsansvarig

Kontaktpersoner Britta Häggkvist, Göran Häggkvist, Solveig Karlström, Iris Sandberg, Elisabeth Eklund

Styrelsen har sammankommit åtta gånger via Zoom samt dessutom haft ett planeringsmöte också det via Zoom.

Aktiviteter

Årsmötet hölls 14.2 i Folkhälsanhuset i Smedsby. Sex närvarande och åtta på distans. Stadgeenliga ärenden behandlades. 21.2 konstituerande styrelsemöte via ett Zoom möte.

Månads- och andra möten

14.3. Månadsmöte med Lina Nybäck från Coronaria. Info om stöd man kan få från Fpa. Tolv närvarande.

17.3. En tvåspråkig regional utbildningsdag hölls av Heljä Tuomi i Föreningarnas hus i Vasa. Tema var vad man som styrelsemedlem bör veta om förbundet samt olika uppdrag inom den egna föreningen. Fem styrelsemedlemmar deltog.

11.4. Vi inledde med Parkinsondagens webinarium (på finska) om Parkinsonmedicin via Teams. Sedan månadsmöte med OLKA Information om kamratstöd. Parkinsonmånadens målsättningen är att öka medvetenheten om Parkinsons sjukdom. Vi fick synlighet i tre dagstidningar samt på Torgplatsen i Vbl. Artikel om Kari Hurme i ÖT och Vbl och Jan-Erik Nordström intervjuades i Sydin. Brita Othman och John Nordblad medverkade i YLE Vega Österbotten.

16 - 17.8 Sommarutfärd till Umeå med Botnia Aurora. Buss med från Jakobstad, logi på Elite Hotel Mimer. Träff med vice- och ordförande från Parkinson Umeå. Föreläsning på Universitetssjukhuset. Trettiotre var med.

12.9. Skördefesten i Svenska gården i Jakobstad inledde höstterminen. Auktion av medtagna produkter. Lotteri och servering. Ca 40 deltog.

12.10 ordnade vi en tvåspråkig Temadag tillsammans med Förbundet för rörelsestörringssjukdomar och Vaasan seudun Parkinson-yhdistys i Evangeliska Folkhögskolans utrymmen i Vasa. Riksdagsman Joakim Strand öppnade via länk. Samarbetsprojektet Parkinson hemrehabilitering 2018 - 2022 presenterades av biträdande professor i gerontologisk behandling, docent i klinisk vårdvetenskap Heli Vaartio-Rajalin och doktorand Emilia Viklund (ÅA). Specialläkare i neurokirurgi Janek Frantzén (ÅUCS) presenterade HIFU - En ny behandlingsmetod av rörelsestörringssjukdomar. En tönjningskvart med ft Rickard Byggmästar (HemFysio) avslutade

eftermiddagen. Evenemanget lockade ca 80 deltagare, av vilka majoriteten var svenskspråkig (???)

7.11. Årets sista månadsmöte hölls i VCS, Y-huset, klassrum Svan. Sju deltagare.

30.11 PISER-projektets avslutningsträff hölls på ÅA. Heli Vaartio-Rajalin tackade föreningens representanter för ett synnerligen gott samarbete under de nästan fem år projektet varat.

1.12 Julfesten i Folkhälsanhuset i Korsholm. Nästan 70 medlemmar deltog.

Larsmo/Jakobstads-gruppen har samlats i Svenska gården fyra gånger med varierande aktiviteter och program samt ordnat 10 samlingar under våren och 13 under hösten vid EPIQ gymmet i Larsmo. Deltagarantalet varierade mellan nio och 25 personer. Den 25.10 hade vi på besök socialhandledare Katarina Grön som informerade om olika stöd som finns att söka. Luciadagen, 13.12, firades med besök av ett 10-tal unga som sjöng och lussade för oss.

Medlemsbrev

Vårterminens medlemsbrev postades i slutet av april och höstens i augusti som e-post eller som vanlig post. Därtill skickades ett mejl med info om utfärden till Umeå till medlemmarna i maj.

Kurser och rehabilitering.

STEA-finansierad ”Styrkor i vardagen-kurs” ordnades av ft Christina Wiik och rehabiliteringsplanerare Annika Ingves i Närpes 3 x 2 dagar i februari, mars och april (22-23.2, 23-24.3 och 20-21.4.) Fem medlemmar deltog.

Fpa-finansierad Multidisciplinär individuell rehabilitering i Nykarleby ordnades som tre tillfällen á fem dygn per gång. Två medlemmar har deltagit.

Under verksamhetsåret ordnade Coronaria 2 av FPA bekostade par kurser (3 x 5 dygn) för personer med rörelsestötnings sjukdomar i Vasa. I vardera kursen deltog

3 - 4 medlemmar dvs sammanlagt 7 personer.

3-4.5. Föreningens egna rehabdagar i Härmä bestod bl.a av Podföreläsning om sömnen. Christoph Treier föreläste om Hemligheten med att må bra trots Parkinson – positiv syn på framtiden. Deltagare 29.

Hemmarehabiliteringen har inte lockat medlemmarna i samma utsträckning som de två föregående åren. Några medlemmar har utfört flera hemrehabiliterings perioder under verksamhetsåret.

Hyllnings- och minnesfonden, som grundades 2004, innehåller vid årets slut [redacted] [redacted]. Större delen av tillgångarna är placerade i fondandelar. Den ekonomiska ställningen visade att föreningen hade [redacted] som banksaldo per 31.12.2022. Föreningens större inkomstposter härför sig till bidrag föreningen fått som understöd [redacted]. De större utgiftsposterna består av: Hemmarehabiliteringen, våra egna rehabiliteringsdagar i Härmä, Utfärden till Umeå, medlemsbrev och julfesten.

Dagens samhälle har inte tillräckliga resurser att ordna rehabilitering i den utsträckning som det finns behov. Därför är det nödvändigt att föreningen även i framtiden får stöd och bidrag av sina understödjare och donatorer. Då kan vi i egen regi eller tillsammans med olika serviceproducenter erbjuda föreningsmedlemmarna god och ändamålsenlig rehabilitering samt dessutom hemmarehabilitering i egen regi.

Vi vill framföra ett stort tack till följande bidragsgivare: Viktor Ollqvists stiftelse, Medicinska stiftelsen i Vasa, Aktiastiftelsen i Vasa och Korsholm, STEA via Parkinsonförbundet.

Vi tackar alla för det gångna verksamhetsåret.

Styrelsen 31.1.2023

Botnia Parkinsonförening r.f.

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2023

Föreningen strävar till att erbjuda såväl Parkinsonsjuka som deras anhöriga beredskap att möta sjukdomen i dess olika ske- den i hopp om att det ska leda till en bättre livskvalitet.

Vår målsättning är att så många som möj- ligt av de svenskspråkiga Parkinsonsjuka samt deras anhöriga från föreningens verk- samhetsområde ansluter sig till och deltar i den verksamhet vi erbjuder.

Arbetet med att grunda och upprätthålla lo- kala grupper som ger medlemmarna kam- ratstöd fortsätter i föreningens norra och södra delar. En del av STEA-understödet används till att ordna verksamhet i dessa grupper.

I regel samlas vi en gång i månaden till medlemmöten med undantag av sommar- månaderna. Programmet består av inform- ation, föredrag, diskussioner, allmän sam- varo mm.

I samarbete med någon serviceproducent eller enbart i egen regi ordnar vi tillfällen för att ge våra medlemmar möjlighet till re- habilitering och fördjupade kunskaper om Parkinson. Föreningens egna rehabilite- ringsdagar ordnas endera i maj eller på hösten i samarbete med någon servicepro- ducent. Vi erbjuder och uppmuntrar reha- bilitering hemma för dem som så önskar.

Vi strävar till att informera Parkinson- sjuka och deras anhöriga om olika kurser som anordnas av andra samt bistår med an- sökan till dessa. Medlemmarna har också möjlighet att delta i semesterveckor som Svenska semesterförbundet erbjuder.

Föreningen hoppas, att liksom tidigare år,

få bidrag och understöd av kommuner, stif- telser, föreningar och företag som gynnar och stöder vår anpassnings- och rehabilite- ringsverksamhet.

En eller flera utfärder / besök ordnas under verksamhetsåret till olika institutioner eller företag.

Informationen utåt sker bland annat genom föreningens broschyr som finns till hands vid apotek, sjukhus, hälsovårdscentraler inom föreningens verksamhetsområde, svenska Österbotten.

Dessutom finns vår hemsida öppen för alla. Föreningens interna information sköts ge- nom lokaltidningarnas föreningsspalter, medlemsbrev samt hemsidan. Nya med- lemmer ges ett infopaketer om vår verksam- het. Föreningens broschyr är uppdaterad 2018 och ett nytryck tas också 2023. För att bekosta detta samt utskick av två med- lemsbrev ansöks ett STEA-understöd på 1 200€ från Förbundet för rörelsestötnings- sjukdomar.

Tillsammans med Vårdvetenskapliga in- stitutionen vid Åbo Akademi avslutar vi utvecklingsprojekt PISER för hemmabruk. Vi strävar till att utöka kontakten till Park- inson Umeå de kommande åren och att ordna något gemensamt med Vaasan- seudun Parkinson-yhdistys eller några andra föreningar genom att i april upp- märksamma internationella månaden för Parkinson-medvetenhet.

För att kunna sköta verksamheten på ett tillfredsställande sätt är den i behov av finansiering genom medlemsavgifter, olika understöd m.m.

Styrelsen

BPF rehabiliteringsdagar 24 - 26.4.2023 i Härmä Rehab Center program utkast

| Kl \ dat | Måndag 24.4 |
|----------|--|
| 9 - 10 | |
| 10 - 11 | 10:30 Ankomst för den som vill komma litet tidigare |
| 11 - 12 | 11-12 Gymträning på egenhand med eget program / Areena eller gymmet |
| 12 - 13 | 12.30 Ankomst för den som vill komma litet senare |
| 13 - 14 | 13 -14 Presentation, Välkomstinno med kaffe + något till / K 01 |
| 14 - 15 | 14 - 15 Inkvartering |
| 15 - 16 | 15 - 15:45 Föreläsning; " Minnet och hjärnhälsa" / K 01 |
| 16 - 17 | 16 - 17 Promenad eller förbundets verksamhetsledares Teams info (på finska) K 01 |
| 17 - 18 | Middag |
| 18 - 19 | |
| 19 - 20 | Dans 19:30 -> |
| 20 - 21 | Dans |
| 21 - 22 | Dans |
| | |
| Kl \ dat | Tisdag 25.4 |
| 7 - 9 | Frukost |
| 9 - 10 | 8 - 9 Promenad, stavgång eller vattengymnastik för den som vill |
| 10 - 11 | 10 - 12 Parkinson och mediciner |
| 11 - 12 | neurolog Sinikka Ingo K 01 |
| 12 - 13 | Lunch på egen bekostnad |
| 13 - 14 | 13-14 Gruppdiskussioner Grupp 1 /K 01 Grupp 2 /K 05 |
| 14 - 15 | |
| 15 - 16 | 15-15:45 Handledd motion Käppgympa / Lakeussali |
| 16 - 17 | |
| 17 - 18 | Middag |
| 18 - 19 | |
| 19 - 20 | 19 -21 Medlemskväll - diskussionsafton |
| 20 - 21 | / Styrelsen mm / K 01 |
| 21 - 22 | |
| | |
| Kl \ dat | Onsdag 26.4 |
| 7 - 9 | Frukost |
| 9 - 10 | 8:45 - 10:15 Presentation av Botnia Parkinsonförening mm |
| 10 - 11 | och frågestund med förbundets verksamhetsledare / K 01 |
| 11 - 12 | 10:30 - 11:15 Gympa för seniorer via Zoom / K 01 |
| 12 - 13 | 11:30 - 12 Överlåtelse av rummen |
| 13 - 14 | Lunch på egen bekostnad |
| 14 - 15 | Hemfärd |
| 15 - 16 | |